የምግብ እና አመጋገብ መመሪያ

7ኛ መጽሐፍ፡ " ንፅሕና "

ማውጫ

የስዕሎች ዝርዝር

መግቢያ

ንፅሕና ምንድነው?

1. ንጽሕና ማለት ጥሩ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚደረግ ጥናትና ልምምድ ነው።

2. ንጽሕና ጠቅላላ ፅዳት ነው።

ንጽሕና ለሕይወታችን በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ጠቅላላ ንጽሕናን እንደሚከተለው ከፋፍዬዋለሁ።

- ንፁሕ አካባቢ

- ንፁሕ ጽዳት

- የምግብ ንጽሕና

ሁሉም ለጥሩ ጤንነት በጣም አስፈላጊ ናቸው።

ጸሪሲዋ



ክፍል 1

ንጽሕናን በተመለከተ የአካባቢው ሰው አመለካከት እና ልማድ ምንድን ነው?

የአንድን አካባቢ ሕዝብ ከመርዳትህ በፊት የሰዎቹን ሁኔታ እና ልማድ በደንብ ማወቅ ይኖርብሃል። ከሕዝቡ ጋር አብረህ በመኖር እና በመመልከት ስለንጽሕና ያላቸውን ልማድ በደንብ ማወቅ ትችላለህ።

በሕብረተሰቡ ውስጥ:-

ወደ ሕብረተሰቡ በመሄድ ውኃ ከየት እንደሚያገኙ እወቅ።

ሰዎቹ ንፁሕ ውኃ ያገኛሉ?

የውኃው ምንጮች የተከለሉና የተጠበቁ ናቸው?

ሰዎቹ ውኃ እንዴት እንደሚቀዱና ወደ ቤታቸው ተሸክመው እንደሚሄዱ ተመልከት።

ህብረተሰቡ የመጸዳጃ ቤቶች እንዳሉዋቸውና ይጠቀሙበት እንደሆነ ተመልከት።

ሰዎቹ ከቤታቸው ውስጥ የሚያወጡትን ቆሻሻ ምን ያደርጉታል?

የበሽታን መንስኤ በተመለከተ የተለመደው እምነት ምንድነው?

ገበያው ንጹሕ ነው ወይ?

ሰዎቹ ስጋ የሚሸጡት በምን ዓይነት ሁኔታ ነው?

- በትምህርት ቤት ውስጥ:-

ተማሪዎቹ በበሽታ ምክንያት ለምን ያህል ጊዜ ከትምህርት ቤት እንደሚቀሩ አስተማሪውን ጠይቅ።

የተለመዱት በሽታዎች ምን ምን ናቸው?

በትምህርት ቤቱ አካባቢ ያለውን የንጽሕና አጠባበቅ ተመልከት።

ትምህርት ቤቱ የውኃ ማጠረቀሚያ አለው? ካለውስ በየስንት ግዜው ይፀዳል?

አስተማሪው ተማሪዎቹ ከመብላታቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡና ንፁሕ መጠጫ እንዲጠቀሙ ያስተምረቸዋል ወይ?

- በቤት ውስጥ:-

ወደ የተለያዩ ቤቶች በመሄድ ያሉትን የውኃ ማጠራቀሚያ ዕቃዎችን የመብያ እና የማብሰያ ዕቃዎችን ዘርዝር::

እነዚህን ዕቃዎች በየስንት ጊዜው እንደሚያጥቡዋቸው ጠይቅ::

የቤታቸውን እና የውጪውን መሬት በየስንት ግዜው ይጠርጋሉ?

የሚከተሉትን እወቅ

- ሰዎቹ ምን እንደሚበሉ
- ምግቡን እንዴት እንደሚያፀዱና እንዴት እንደሚያዘጋጁት
- ምግቡን እንዴት እንደሚያስቀምጡት



ክፍል 2

ንፁሕ አካባቢ

1. ቤትዎን በንፅሕና ይያዙ::

ቤት ለአንድ ቤተሰብ በጣም አስፈላጊ ነው::

በውስጡ ለሚኖሩበት ሰዎች የሚመች ሊሆን ይገባዋል::

ወደ ቤት ውስጥ እንስሶች እንዳይገቡ በር ያስፈልገዋል::

ምግብ አይጦች የማይደርሱበት ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል::

አንድ ቤት ከዝናብ ለመከላከል እንዲረዳው ጥሩ ጣሪ ሊኖረው ይገባል::

አንድ ቤት ሰዎቹን ከመጥፎ የአየር ፀባይ እንዲጠብቅና እንስሶቹን
በውጭ ለማስቀረት እንዲቻል ጸሀና ግድግዳ እና በር ሊኖረው ይገባል::

ወለሉ በቀላሉ ሊፀዳ የሚችል ዓይነት ሆኖ መሠረት ይኖርበታል:: ልሙጥና
ጠንካራ መሆን አለበት::

ሰዎች ቤታቸውን የሚይዙበት ሁኔታ ጤንነታቸው ላይ ለውጥ ስለሚያመጣ ቤትዎን በየጊዜው ያፅዱ::

ሥዕል 1. "ወለሉን ይጥረጉ"

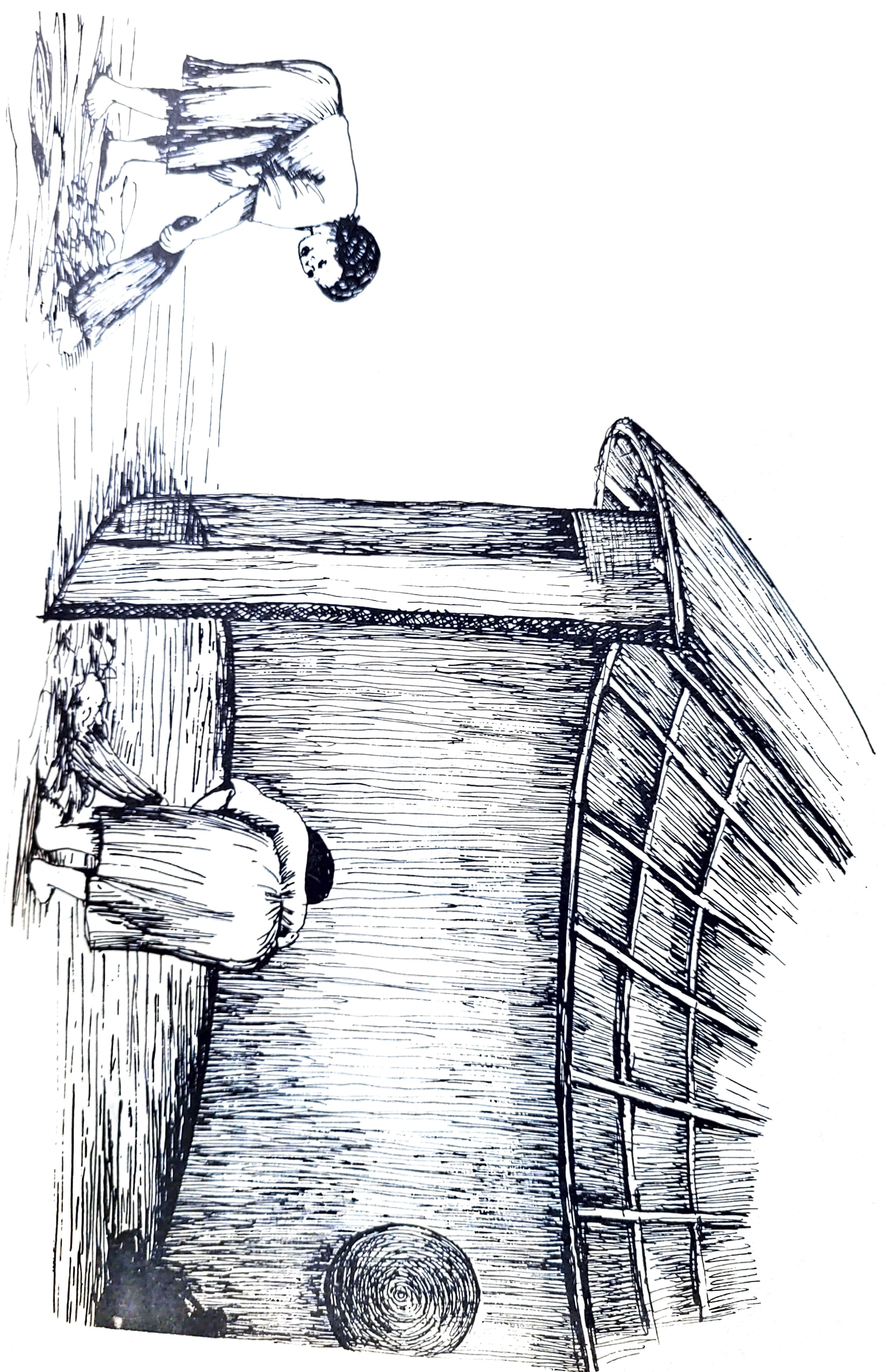
ሥዕል 2. "እንስሳት ከቤት ውጭ ወይም በተለየ የቤቱ ክፍል ውስጥ መቀመጥ ይኖርባቸዋል::

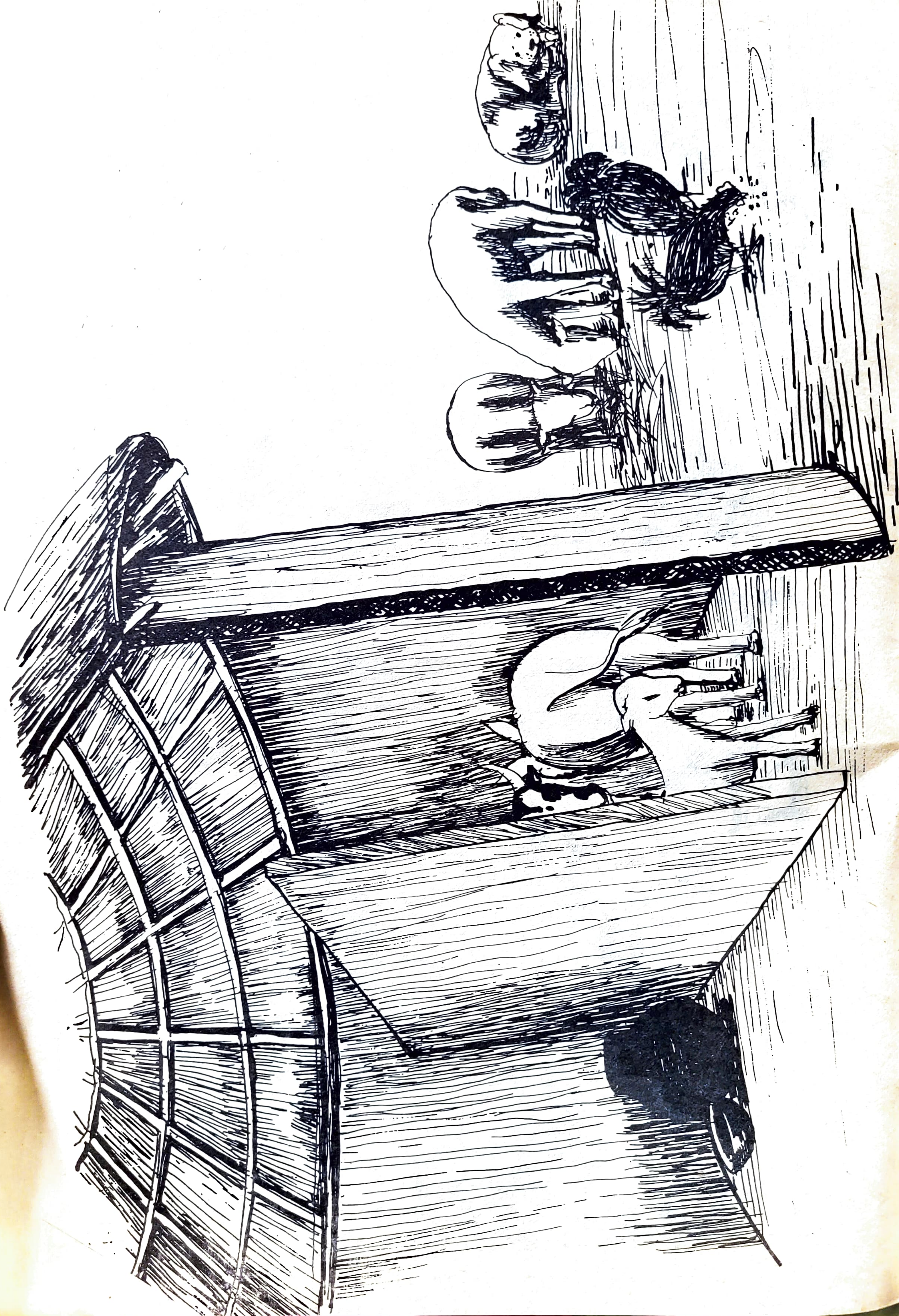
2. ቆሻሻ

እያንዳንዱ ቤት ማስወገድ የሚገባው ቆሻሻ አለው::

በቤቱ ውስጥ ከሚኖሩት ሰዎችና ከአድራጎታቸው የሚገኙ ቆሻሻዎች አሉ::

ቆሻሻ ዝንቦችን እና አይጦችን ይጠረልI የበሽታም መንስኤ ነው::





ሀ. የቤት ውስጥ ቆሻሻ

ምን አይነት የቤት ቆሻሻ ይኖረናል?

-የአታክልት ቆሻሻ:- ሰዎች የማይበሉት የአትክልትና ፍረፍሬ ልጣጮች።

-ከገቢ የሚመጣ ቆሻሻ:- ሣር፣ አረም፣ ስሪስር፣ ቆርቆሮ፣ የብርጭቆ ስባሪ፣ አጥንቶች።

ቆሻሻ በአንድ ቦታ ከተዝረከረከ ቦታውን ያቆሸሸዋልI መጥሮ ሽታም ያመጣል። ዝንቦች፣ አይጦች፣ እና ሌሎችም እንስሳት ከቆሻሻው ወደ ሰዎች በሽታን ያስተላልፋሉ።

የበሽታ ቀለበት

1. የተዝረከረከ ቆሻሻ
2. ዝንቦች፣ አይጦች፣ እና ሌሎች እንስሳት ቆሻሻው ላይ ተቀምጠዋል።
3. እነዚህ ዝንቦች በቆሻሻ ላይ ብቻ ሳይሆን በንፁሕ ምግብ ላይ ያርፋሉ።
4. ምግቡን ሰዎች ይበሉታል።
5. ይህንን ምግብ የበላ ሰው ሊታመም ይችላል።

ስዕል 3. "የበሽታ ቀለበት"

1ኛ ታሪክ:- **የበሽታ ቀለበት**

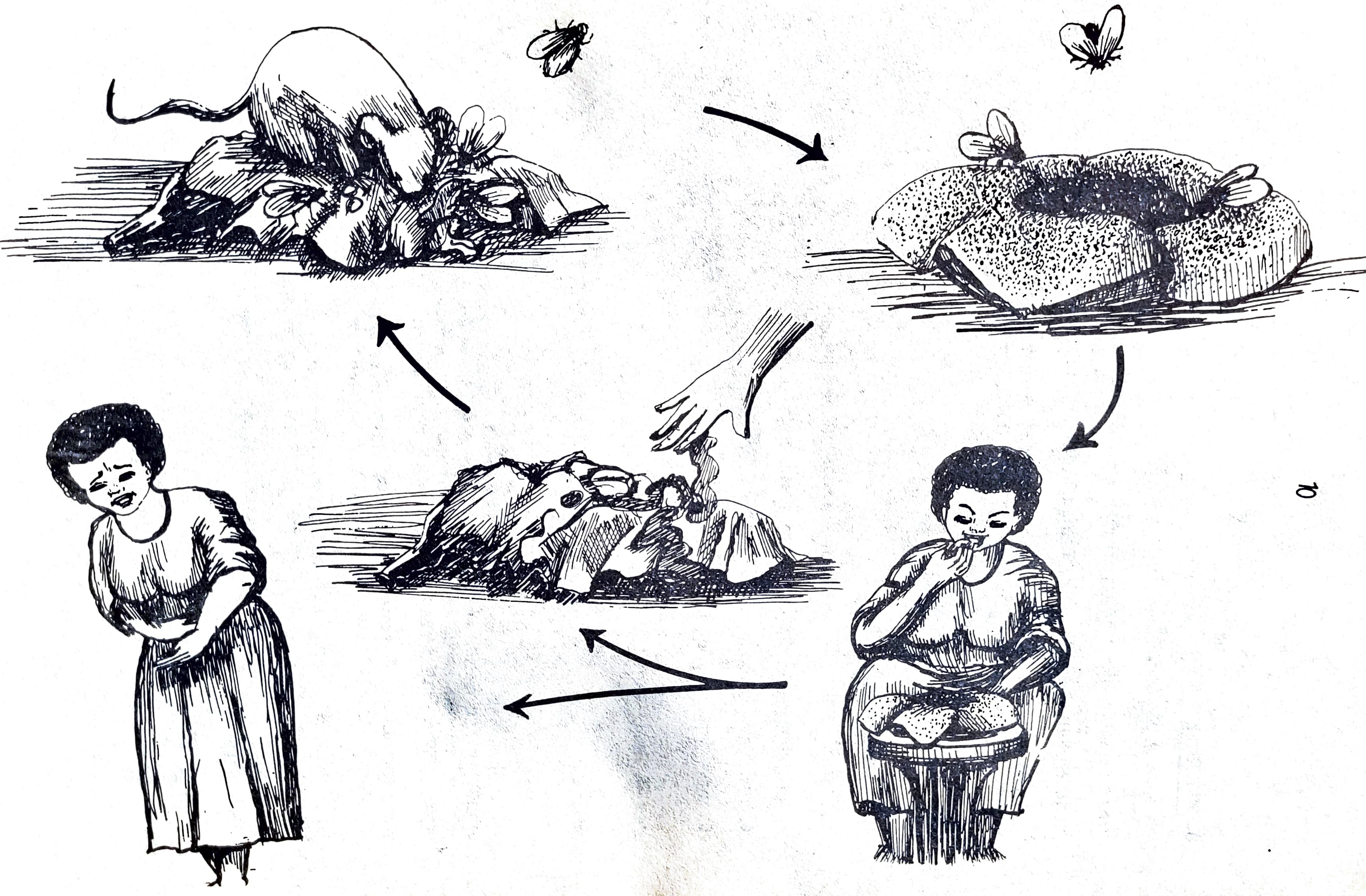
ከዕለታት አንድ ቀን አንድ ዝንብ እንደልማዱ ምግብ ፍለጋ ከቦታ ወደ ቦታ ይበር ነበር። ቆሻሻው ላይ አርሮ ሲቃኘው ቆሻሻው መድረቅ ጀምሮ ብዙም አላስደሰተውም። "እንዴት የሚያስጠላ ቀን ነው" አለ በልቡ ለመሄድ እየተዘጋጀ። ከመነሳቱ በፊት ግን የተለመደውን የማይታየው ፍጡር ድምፅ ተሰማው። "ጤና ይስጥልኝ አቶ ዝንብ" ወዴት ተነሳህ" አለው።

አቶ ዝንብም ወደማይታየው ፍጡር ድምፅ አቅጣጫ እየተመለከተ የምሄድበት የተወሰነ ቦታ የለኝም። ግን ጓደኞቼን ከነጋ አላገኘኋቸውም በቅርቡ በዚህ ያለፈ ዝንብ አላየኽም?

"አንድ ቦታ ድግስ አለ ተብሎ ሁሉም ወደዛ ሲያመሩ ነበር። እኔም እዛ መሄድ ፈልጌ ነበርI መሄጃ አጥቼ እስካሁን ተቀምጫለሁ። ልትወስደኝ ትችላለህ?" ብሎ የማይታየው ፍጡር አቶ ዝንብን ጠየቀው።

አቶ ዝንብም አንድ እግሩን ድምፁን ወደሚሰማበት አቅጣጫ ዘርግቶ "እዚህ ላይ ውጣና ድግሱን ፍለ አብረን እንሂዳለን" አለው።

ድግሱን ፍለጋ ትንሽ ከዞሩ በኋላ ከሩቅ በወ/ሮ ከበቡሽ ጓሮ ብዙ ቆሻሻ፣ አይጦች፣ ዝንቦች እና ሌሎችም እንስሳት በብዛት ተመለከቱ። አቶ ዝንብም ጓደኞቹ አጠገብ በማረፍ "እንደምን አላችሁ? እንዴት ነው? ይህንን ድግስ በሰፊው የተያያዛችሁት ትመስላላችሁ" አለ።



አዎን ማለዳ የመጣን እዚሁ ዋልንበት፣ በጣም የሚያስደስት ድግስ ነበር:: ልክ ልንሄድ ስንል ነው ያገኘኸን፣ ብቻ እንኳን አገኘኸን" አለ ከአቶ ዝንብ ጓደኞች አንዱ:: "ታውቃለህ? እዛ እኮ ብቻህን ከተውንህ በኋላ ከኔ ጋር ባመጣሁት ብዬ ተቆጭቼ ነበር አለው::

እንዲህም እያሉ ማውሪታቸውን ቀጠሉ:: ድምፃቸው ሲሰማ በሺህ የሚቆጠሩ ፍጡሮች ያሉ ይመስላሉ::

"እዚ ቦታ ለሁላችንም መኖሪያ በጣም ያንሰናል" አለ ከአቶ ዝንብ ጓደኞች አንዱ:: "ለመኖር እና ለመባዛት እንዲያመቸን ሰፋ ያለ ቦታ ያስፈልገናል:: ባይሆን አንዳንዶቻችን ሄደን ሌላ ቦታ እንፈልግ" አለ:: እናም አንዳንዶቹ ዝንቦች ወደ ሌላ ቦታ በረሩ::

አቶ ዝንብም የማይታዩትን ፍጡሮች አስከትሎ ወደ ወ/ሮ ከበቡሽ ቤት አመሩ:: አቶ ዝንብም ከዚህ ወደዛ እየበረረ ለአይኑ የሚማርከውን ነገር አጣ፣ ከአንዱ ጥግ ወደ ሌላው ጥግ መፈላለጉን ቀጠለ:: በመጨረሻም አይኑ አንድ ነገር ላይ አረፈ፣ ወደዛም ጠጋ አለ::

"ነሸ እንጀራ በወጥ ነው" አለ፣ ባልተከደነው ሰኃን ላይ እየተረመደ:: እንጀራው ላይ እንዳረፈ ከሱ ጋር የመጡት የማይታዩት ፍጡሮች ተረ በተረ ጡብ ጡብ እያሉ ከጀርባው ላይ ወረዱ:: "እዚህማ ለመባዛት የሚያመቸን ሰፊ ቦታ አለን አይደለ እንዴ" አሉ የማይታዩት ፍጡሮች እርስ በርሳቸው:: ከነሱም አንዱ "መቼም እዚህ ስላመጣኸን በጣም ነው የምናመሰግንህ" አለው አቶ ዝንብን:: "ምንም አይደል ደስታዬ ነው፣ በሉ ደህና ሁኑ" ብሎ እዛው እንጀራው ላይ ትቶአቸው በረረ::

ወዲያውኑ የወ/ሮ ከበቡሽ ልጅ ማሞ ምሳውን ሊበላ ወደቤት ገባ:: እንጀራውን በወጡ እያጠቀሰ መብላት ጀመረ:: የማያውቀው ነገር ቢኖር ግን፣ በእንጀራው ላይ በብዙ የሚቆጠሩ ጥቃቅን ፍጥረቶች መስፈረቸውን ነበር:: ማሞም ምግቡን በልቶ ሲጨርስ ጥቃቅኖቹ ፍጡሮች በሆዱ ውስጥ ድግሳቸውን ቀጠሉ::

ከሦስት ቀን በኋላ የማሞ ጤና መታወክ ጀመረ:: ሆዱን ይቆርጠዋል:: ከዚያም ተቅማጥ ጀመረው:: ወ/ሮ ከበቡሽ ልጇ በምን ምክንያት ሊያመው እንደቻለ ሊገባት አልቻለም:: እየተደከመም መጣ:: "ምን ሆኖ ይሆን? ለምመግበው ነገር ሁሉ በጣም እጠነቀቃለሁ:: ጤናማ ልጅ ለማሳደግ የማላደርገው ጥረት የለም:: ጥፋቴ ምን ላይ ይሆን?"አለች::

ጥያቄዎች

1. ወ/ሮ ከበቡሽ ቆሻሻውን ምን አደረገችው?

2. የማይታዩት ፍጡሮች በድግሱ የተደሰቱት ለምንድነው?

3. የማይታዩት ፍጡሮች ለመጓጓዝ ምን ይጠቀማሉ?

4. ወ/ሮ ከበቡሽ ለማሞ ምግቡን ከመስጠቷ በፊት ያጠፋችው ጥፋት ምንድነው?

5. ማሞ በተቅማጥ የተያዘው በምን ምክንያት ነበር?

6. ለወ/ሮ ከበቡሽ ምን ምክር ትሰጡዋታላችሁ?

የቤት ውስጥ ቆሻሻን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል

- ከተክሎች የሚመጣ ቆሻሻ እንደ ቅጠላቅጠል አታክልት ፍሬፍሬ ወይም ስረስር በተለየ ጉድጓድ ውስጥ መጣል ይኖርባቸዋል። ከአፈር ጋር ይደባለቁት። ይህም ከትንሽ ጊዜ በኋላ ለአታክልትና ሌሎች ተክሎች እድገት የሚረዳ ማዳበሪያ ይሆናል።
  (ስለ ብስባሽ (ማዳበሪያ) አሰራር በመጽሐፍ 8' የጓሮ ተክሎች' ላይ የበለጠ ማወቅ ይቻላል)

- ቆሻሻን ከቤቶችና ከመጠጥ ውኃ ራቅ ባለ ቦታ በጉድጓድ ውስጥ ይቀበሩ፤ ሕፃናት እንዳይደርሱበት በዙሪያው አጥር ይጠሩ።

- ቆሻሻን በአንድ ማጠራቀሚያ ውስጥ በማጠራቀም በሳምንት አንዴ ማቃጠል ይቻላሉ።

ስዕል 4. "የቤት ቆሻሻን ማስወገድ"

ለ. ከሰዎች የሚመጣ ቆሻሻ

ከሰዎች የሚመጣ ቆሻሻ ሽንት እና ዓይነምድር ናቸው። ይህም ሰውነታችን የማያስፈልገው ቆሻሻ ነው። በሰዎች ቆሻሻ ውስጥ ሁልጊዜ ጀርሞች ይኖራሉ። ጀርሞች የማይታዩ ጥቃቅን ፍጡሮች ሲሆኑ ሰውነትን ግን በሽታ ያስይዛሉ። ስለዚህም ነው የሰውነታችንን ቆሻሻ በምናስወግድበት ጊዜ መጠንቀቅ ያለብን።

የሰዎችን ቆሻሻ እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል(አይነምድር)

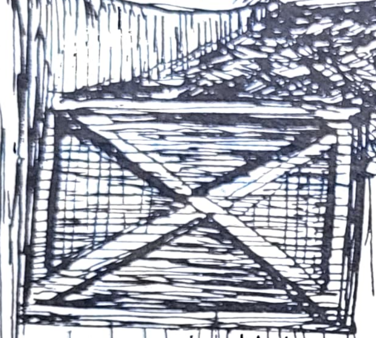
* ጉድጓዱ ከቁልቁለቱ በታች ሆኖ ከውኃው ምንጭ ቢያንስ በ20 ሜትር መራቅ ይኖርበታል።

* ከቤቱ ቢያንስ 20 ሜትር መራቅ ይኖርባቸዋል።

* አንድ ጉድጓድ ቢያንስ አንድ ሜትር ጥልቀት ያለው መሆን አለበት።

* ጉድጓድ የእንጨት መዝጊያ ሊኖረው ይገባል። የጉድጓዱ ቀዳዳ ሕፃናትን አደጋ ላይ እንዳይጥል ጠበብ ያለ መሆን ይኖርበታል።

መፀዳጃ ቤቶች ተገንብተው በሥርዓት መያዝ ይኖርባቸዋል!



የመፀዳጃ ቤት አጠባበቅ

* አንድ ሰው መፀዳጃ ቤቱን በቀን በቀን ማፅዳት ይኖረበታል።

* ታላልቅ ተማሪዎች ተረ በተረ የመፀዳጃ ቤቱን ወለል መወልወል ይኖርባቸዋል።

የመፀዳጃ ቤቶች በንፅሕና መጠበቅ አለባቸው!

ስዕል 5. "የተለያዩ የመፀዳጃ ቤቶች"

3. ውኃ

ውኃ ሕይወት ነው። ካለውኃ ሰዎች እና እንስሳት ይደከማሉ። ከዚያም አልሮ ይሞታሉ። ውኃ በጣም ጠቃሚ ነገር ስለሆነ በጥንቃቄ መጠቀም ይኖርብናል። በንፅሕናም መያዝ አለብን።

የውኃ ጥቅም

- የመጠጥ ውኃ

* ሰዎች የሚጠጡትና ምግብ የሚያበስሉበት ውኃ ያስፈልጋቸዋል።

* እንስሳትም የሚጠጣ ውኃ ያስፈልጋቸዋል።

ስዕል 6. "የመጠጥ ውኃ"

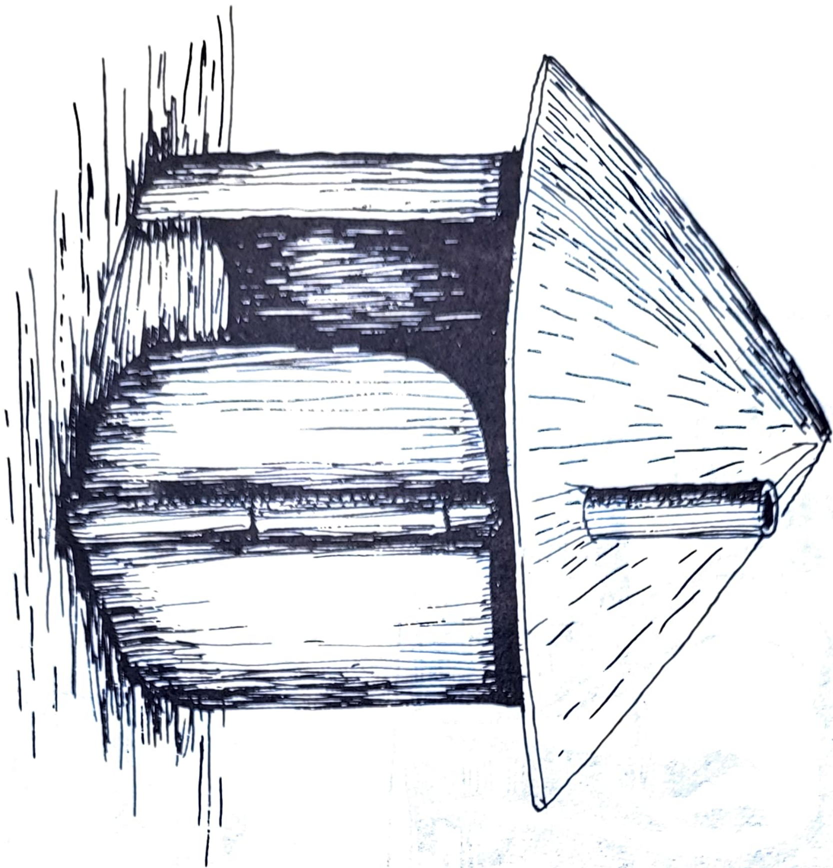
- ውኃ ለመታጠቢያ ያስፈልጋል

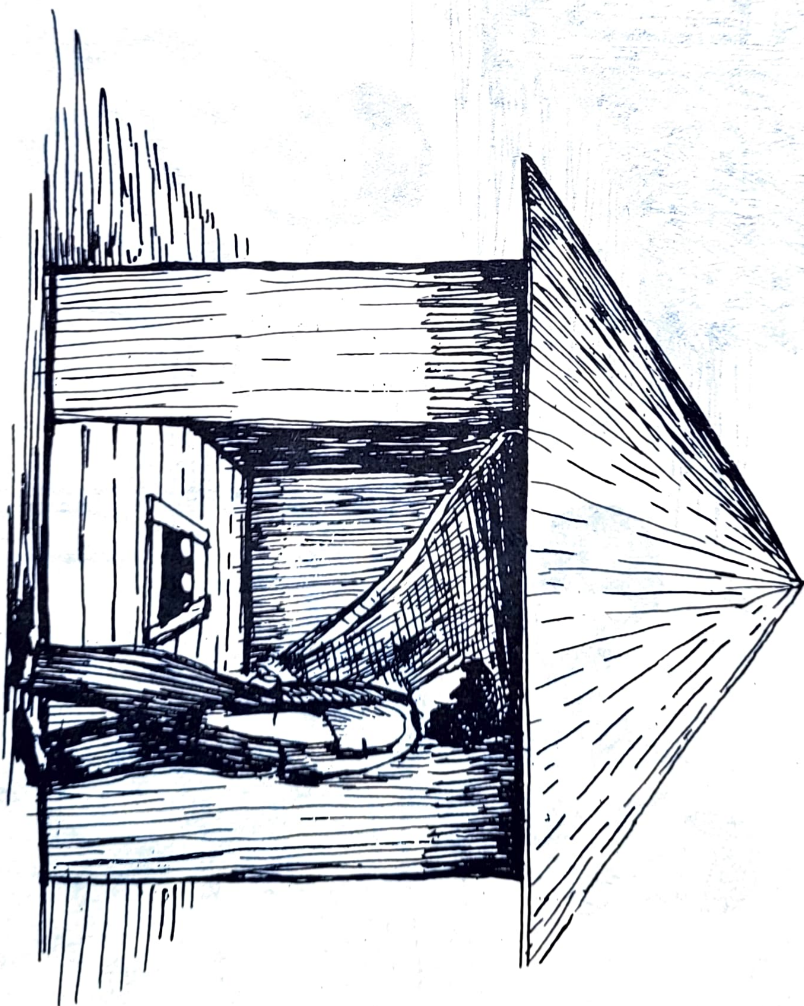
* ሰውነታችንን ለመታጠብ ውኃ ያስፈልገናል።

* የማብሰያና ሌሎች የወጥ ቤት ዕቃዎችን ለማጠብ ውኃ ያስፈልገናል።

* ልብሳችንን ለማጠብ ውኃ ያስፈልገናል።

ስዕል 7. ውኃ ለመታጠቢያ









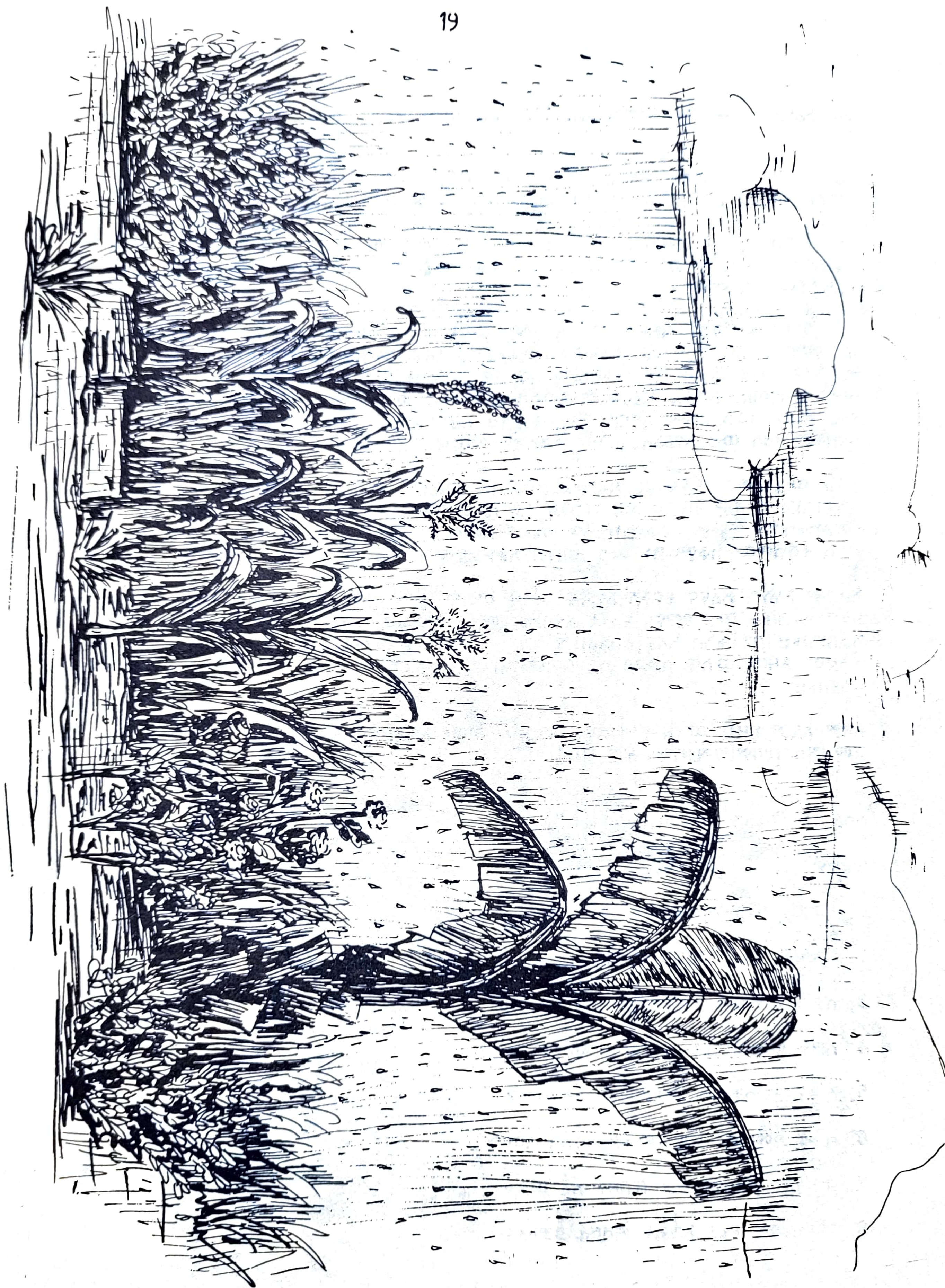


- ውኃ ለተክሎች ዕድገት አስፈላጊ ነው።

* እህላችንና አታክልቶቻችን እንዲያድጉ ብዙ ውኃ ያስፈልጋቸዋል።

ስዕል 8. "ውኃ ለእህሎች እና ለተክሎች"

በየቀኑ ውኃ ያስፈልገናል!



2ኛ ታሪክ:- ለውኃቸው የማይጠነቀቁ ሰዎች የሚኖሩበት መንደር ታሪክ

አንድ ሞቃት ጠዋት ባማረው መንደር ውስጥ አለፈ ወደ ወንዙ አመራሁ። በልቤም ይህንን መንደር የሚያይ ሰው በውስጡ በሽታ ይኖረል ብሎ አይገምትም" አልኩኝ።

ወንዙ አጠገብ ስደርስ አንድ እረኛ ከብቱን እየነዳ ሲመጣ አየሁ። የቀኑ ሙቀት ከብቶቹን ውኃ በጣም እንዲጠሙ ያደረጋቸው ይመስላልI ምክንያቱም የውኃውንም ድምጽ ሲሰሙ ፍጥነታቸውን ጨመሩ።

ወንዙ ዳር ቆሜ ንፁሑን ውኃ እየተመለከትኩኝ በሃሣብ ተዋጥኩኝ። ትንሽ ቆይቶም በውኃው ላይ የመጣው ለውጥ ከሃሣቤ እንድመለስ አደረገኝ። ንፁሕ ይመስል የነበረው ውኃ ደፍርሷል። "ምን ተፈጠረ?" ብዬ ውኃው ወደሚመጣበት አቅጣጫ ስመለከት ከብቶቹ ውኃው ውስጥ ገብተው ጥማታቸውን ለማርካት ሲጠጡ አየሁ። እረኛውም ልብሱን አወላልቆ ገላውን መታጠብ ጀመረ። ወዲያውኑ እንደዛ የሚያምረው ውኃ በጭቃ ደፍርሶ ተመለከትኩኝ። አሁን ደግሞ አንዲት ሴት ወደ ወንዙ ገብታ በያዘችው ጣሳ ውኃ እየጨለፈች ወደ እንስረዋ መጨመር ጀመረች።

ንፁሕ ውኃ ለማየት ናፍቄ ዳር ዳሩን ይዤ ከብቶቹ ወደሉበት መረመድ ጀመርኩኝ። ንፁሕ ውኃ ወደለበት እንደተጠጋሁ፣ ቆም ብዬ ውኃው ድንጋይ ላይ ሲፈስ እንዴት አረፋ እየሰረ እንደሚያልፍ ተመለከትኩኝ። ብዙም ሳልቆይ ከኂላዬ የሴቶች ድምፅ ተሰማኝ። ዞር ስል አረት ሴቶች የሚታጠብ ልብስ ተሸክመው ከቆምኩበት ውኃ አጠገብ እቃዎቻቸውን አስቀምጠው ልብስ አጠባቸውን ጀመሩ።

አሁንም እነሱን አልፍና ትናንሽ እረኞች ወንዙ ውስጥ ሲዋኙ አየሁ። በገቻቸውም እዛው ውኃ ውስጥ ናቸው። ንፁሕ ውኃ የማየት ፍላጎቴ እየበረታ መጣ። ለውኃው ከማያስቡት ሰዎች ለመሸሽ እርምጃዬን አፈጠንኩ። ግን ትንሽ አለፍ እንዳልኩኝ አንድ ሰው ወንዙ ውስጥ ሲሸና ከሱም ትንሽ ፈቅ ብሎ ሌላኛው እዛው ውስጥ ሲፀዳዳ ሳይ በጣም አዘንኩ። ከታችኛው በኩል የሚጠጣ ውኃ የሚቀዱትን ሴቶች አሰብኩ።

ከዛም እኔም ከዚሁ ወንዝ የተቀዳውን ውኃ እየጠጣሁ እንደነበርኩኝ ተገለፀልኝ። ማቅለሽለሽ ጀመረኝ። በጣም የሚዘገንን ነገር ነው!

ስዕል. 9 "ውኃን አለአግባብ መጠቀም"

ጥያቄዎች

1. የወንዙ ውኃ የሚቆሸሸው በምን ምክንያት ነው?

2. እንስሶች ውኃ የሚጠጡት ከየት ነው?

3. ሰዎቹ ገላቸውን የሚታጠቡት የት ነው?

4. ሰዎቹ መፀዳጃ ቤት አላቸው? ይጠቀሙበታል?

5. ሴቶቹ ልብሳቸውን የሚያጥቡት የት ነው?

6. ሴቶቹ የመጠጥ ውኃ የሚቀዱት ከየት ነው?

7. በመንደሩ ውስጥ በሽታ በብዛት አለ ወይ?

8. የመንደሩን ሁኔታ እንዴት ማሻሻል ይቻላል?



ታሪክ 3:- **የመጠጥ ውኃቸውን በጥንቃቄ የሚይዙ ሰዎች መንደር ታሪክ**

አቶ ገዛኸኝ እና የወንድማቸው ልጅ ሙላቱ ከብቶቹን ወደ ተከበበው የውኃ ማጠረቀሚያ ጉድጓድ መግቢያ ነዷቸው። ከብቶቹ ሁሉ መግባታቸውን ካረጋገጡ በኋላ ከአጥሩ ውጭ ይወጣሉ። ከአጥሩ በውጭ በኩል ባለው ትልቅ ድንጋይ ላይ ወጥተው አካባቢውን መቃኘት ጀመሩ።

ሙላቱ በዚህ መንደር ውስጥ የመጀመሪያው ቀን ነው። በአካባቢው በሚያየው ነገር ተገርሟል።

ሙላቱ፣ ከአንተ አጠገብ ቆሞ ወደያ ማዶ የውኃውን ጉድጓድ ከበው የቆሙ ሴቶች ውኃ በእንስረቸው ሲቀዱ ይታዩዋል። የውኃው ጉድጓድ በአጥር መታጠሩ ደነቀው።
ወደቆ ፕ ሲመለከት ሰዎች በእንስረቸው ከቀዱት ውኃ በመጠቀም ልብሳቸውን ሲያጥቡ እና ገላቸውን ሲታጠቡ አየ። በስተግረው ሲመለከት ንፁሕ የወንዝ ውኃ ኮለል እያለ ይወርዳል። በጣም የሚደንቀው ግን በወንዙ ውስጥ ማንም ሰው ገላውንም ሆነ ልብሱን አያጥብም። አንድ ከብትም ሆነ በግ ከወንዙ ሲጠጣ አይታይም። ሴቶቹ ለማጠቢያ የሚሆን ውኃ በእንስረቸው ይቀዳሉ። ነገር ግን አንድም ሰው በወንዙ ውስጥ አይታጠብም።

ወደ አንተ ቀና ብሎ "ጋሼ፣ እኔ ያልገባኝ ነገር ቢኖር ሰዎቹ በወንዙ ውስጥ ገብተው ቢታጠቡና ቢያጥቡ አይቀላቸውም? ከብቶቹስ በዚህ በታጠረው የውኃ ማጠረቀሚያ ውስጥ መጠጣት ለምን አስፈለጋቸው? ከወንዙ ቢጠጡ አይቀልም ነበር" አለ።

አቶ ገዛኸኝም የሙላቱን ጥያቄ ከመመለሳቸው በፊት ለጥቂት ጊዜ ዝም አሉ።

"እስቲ ና ወደ ወንዙ እንሂድ" አሉ። "አየህ ሙላቱ፣ ከዚህ በፊት በዚህች መንደር ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች በተለያዩ በሽታዎች ይሰቃዩ ነበር። ብዙ ሰዎችም ሞቱብን። ምክንያቱን ግን አናውቀውም ነበር። እርግማን ነው እያልን ብቻ ብዙ ጊዜ አሳለፍን"አሉት።

(በዚህ ጊዜ አቶ ገዛኸኝና ሙላቱ ወንዙ አጠገብ ደረሱ።)

"አሁን እንደዚህ ጠርቶ የምታየው ውኃ ያኔ እንደዚህ ንፁሕ አልነበረም። ከብቶቻችን ከዚሁ ነበር የሚጠጡት። የመንደሩ ሰው ሁሉ ገላውን የሚታጠበውና ልብሱን የሚያጥበው በዚሁ ወንዝ ውስጥ ነበር። የወንዙ ውኃ በጣም ቆሻሻ ነበር። የሚያሳዝነው ነገር ግን እኛም የምንጠጣው ይህንኑ የወንዝ ውኃ ነበር። ስንት ሰው ታመመ። እኛ ግን ምክንያቱን አናውቅም ነበር።

"አንድ ቀን የሌላ መንደር የጤና ሠረተኞች ወደ እኛ መጡ፤ ከቆሻሻው የወንዝ ውኃ እንደምንጠጣ ባዩ ጊዜ በጣም ደነገጡ። የጤናችን መታወክ ከውኃችን መቆሸሽ ጋር እንደሚገናኝ አስረዱን። የውኃችንን አቅርቦት በማሻሻል በኩል ረዱን። ንፁሕ የመጠጥ ውኃ የምናገኝበትን የውኃ ጉድጓድ አዘጋጀን፤ ለከብቶቻችንም ውኃ መጠጫ የሚሆን የውኃ ማጠረቀሚያ አዘጋጀን፤ የመፀዳጃ ቤቶችን እና እንዲህ እንዲህ አይነት ነገሮችን ሰራን።
"መጀመሪያ እንደው ዝም ብለን ነው እንጂ የምንለፋው፤ ምንም ጥቅም የለውም ብለን አስበን ነበር። በዚህም የተነሳ ጥቂት ሰዎች ብቻ ነበሩ አኗኗራቸውን የቀየሩት። ሆኖም የጤና ረዳቶች እውነታቸውን ነበር። እነዚህ ሰዎች ተቅማጥ አይዛቸውም ነበር። ቀስ በቀስ ሁሉም ሰው አኗኗሩን ወደ ተሻሻለ ንፅሕና ለወጠው።

ሙላቱም "ጋሼ፣ አስተማሪያችንም እኮ ቆሻሻ ውኃን በመጠጣት ወይም ቆሻሻን ማዝረክረክ በሽታ ያመጣል ይለናል፤ እኔ ግን አላምነውም" አለ።

"ይህንን የሚያስተምራችሁ አስተማሪ በጣም ጎበዝ ሰው መሆን አለበት። አንተም ወደ ቤትህ ስትሄድ በዚህ መንደር ውስጥ ያየኸውን ለጓደኞችህ በመንገር አስተማሪህን በመደገፍ ለመንደሩ ሰዎች ጥሩ ምሳሌ መሆን ይኖርብኃል" ብሎ ሙላቱን አስረዳው።

የከብቶቹ ውኃ ማጠረቀሚያ አጠገብ ሲደርሱ ከብቶቹን ከአጥሩ አስወጥተው ሣር እንዲግጡ ሜዳው ላይ ለቀቁዋቸው ሙላቱም አካባቢውን ሲቃኝ በጣም ንፁሕ እንደሆነ እና አንዳች አይነት ቆሻሻ እንደሌለው፣ ሰዎችም እንዳልተፀዳዱበት አየ። "ጋሼ፣ ቆሻሻዎች በሙሉ በአንድ ቦታ ቢቆለሉ ሽታ አያመጡም?" በማለት አጎቱን ጠየቃቸው።

"አይ ልጄ፣ እና እኮ ቆሻሻችንን አንድ ቦታ አጠረቃመን እንዲያው አንተወውም፣ ቢያንስ በሳምንት አንዴ እናቃጥለዋለን። የመፀዳጃ ቤቶቻችንም በንፅሕና ለመያዝ እንሞክረለን። ቆይ፤ በኋላ ሁሉንም ነገር አሳይሃለሁ። በሽታን ለመከላከል የሚረዳ ጥሩ መፍትሄ አገኘተናል" አለ።

ስዕል 10. "ውሃን በአግባብ መጠቀም"

ጥያቄዎች

1. የዚህ መንደር ሰዎች ብዙ ዓይነት በሽታዎች ያማቸዋል?

2. ሴቶች የመጠጥ ውኃ የሚቀዱት ከየት ነው?

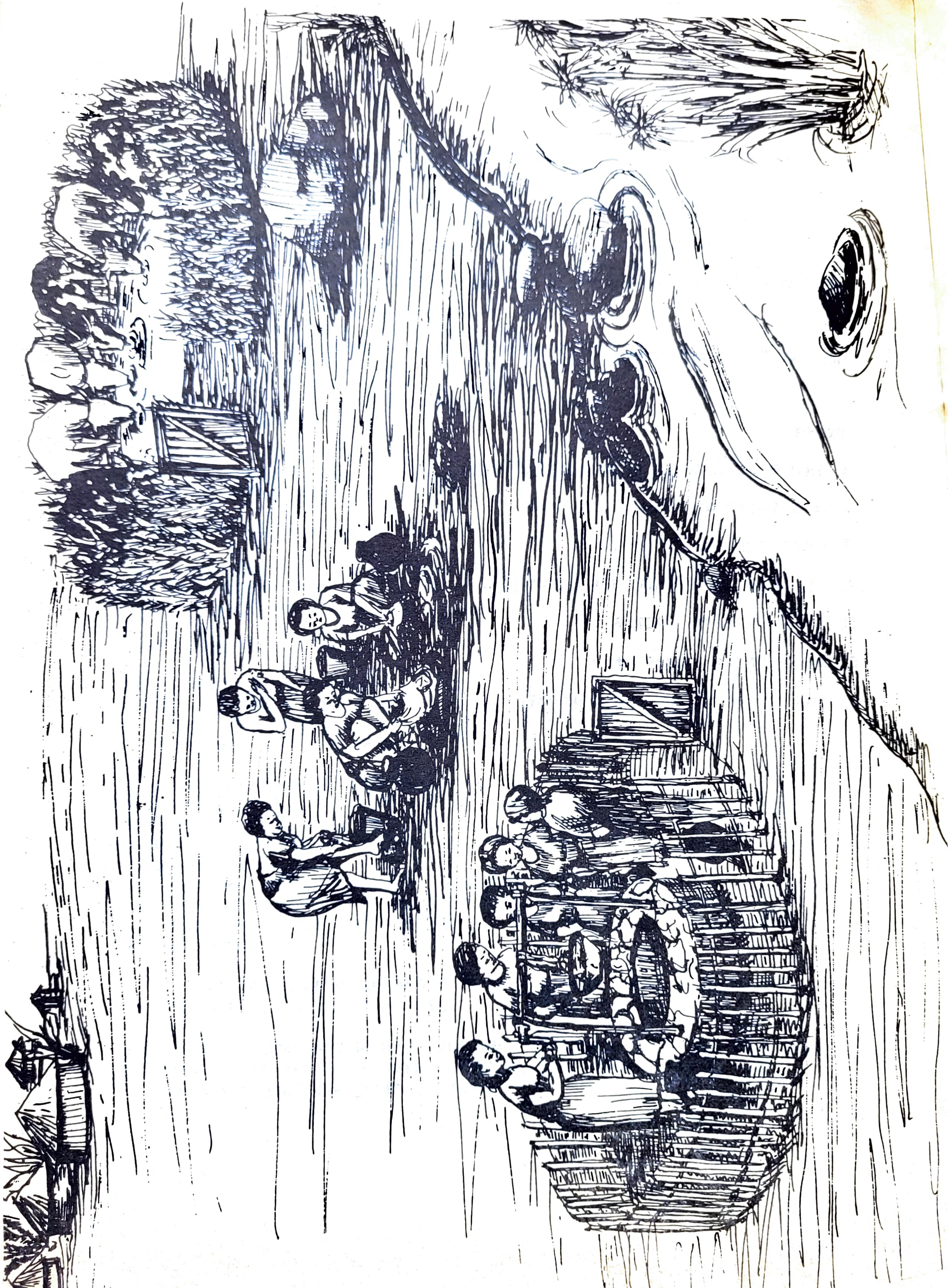
3. ከብቶቹ ውኃ የሚያገኙት ከየት ነው?

4. የዚህ መንደር ሰዎች የመፀዳጃ ቤት አላቸው ወይ? ይጠቀሙበታል?

5. ሰዎቹ ቆሻሻውን ምን ያደርጉታል?

6. ወንዙን ለምናቸው ይጠቀሙበታል?

7. ወንዙ ንፁሕ የሆነበት ምክንያት ምንድነው?



የተለያዩ የመጠጥ ውኃ ምንጮች

1. የምንጭ ውኃ

የምንጭ ውኃ ብዙ ጊዜ በጣም ንፁሕ ነው።

አንድን ምንጭ በሚከተሉት መንገዶች በሚገባ መንከባከብ ይኖርብናል።

- ዙሪያውን አጥር በማጠር

- ውኃው የሚረሰበት ቦይ መቆፈር

- በአካባቢው በሲሚንቶና በድንጋይ ግንብ መገንባት

- በዚህ ግንብ ውስጥ የሚወጣ ቧንቧ ማድረግ፤ ውኃም ከዚህ ቧንቧ ይቀዳል።

ስዕል 11. የምንጭ ውኃ

2. የጉድጓድ ውኃ

የውኃው ጉድጓድ በደንብ ከተጠበቀ ከውስጡ የሚገኘው ውኃ ብዙ ጊዜ ንፁሕ ነው።

- የውኃ ጉድጓድ የሚገነባው ቢያንስ 20 ሜትር ከማንኛውም የመፀዳጃ ቤት ወይም ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ቦታ ርቆ ከነዚህም ቦታዎች ከፍ ባለ ቦታ ላይ መሆን አለበት።

- ቢያንስ የሦስት ሜትር ጥልቀት ሊኖረው ይገባል።

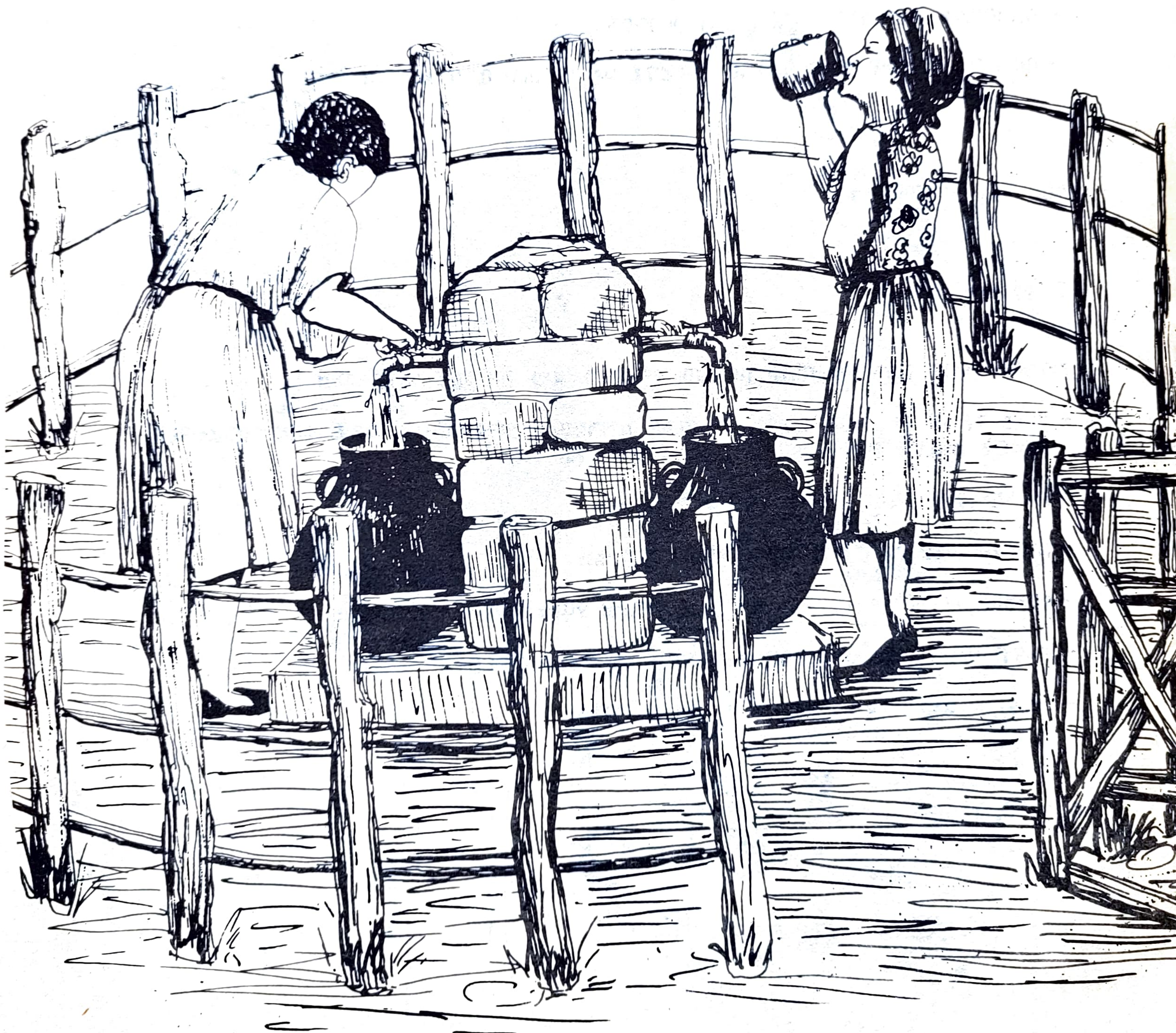
- በጉድጓዱ ዙሪያ የድንጋይ ግንብ መገንባት ይኖርበታል።

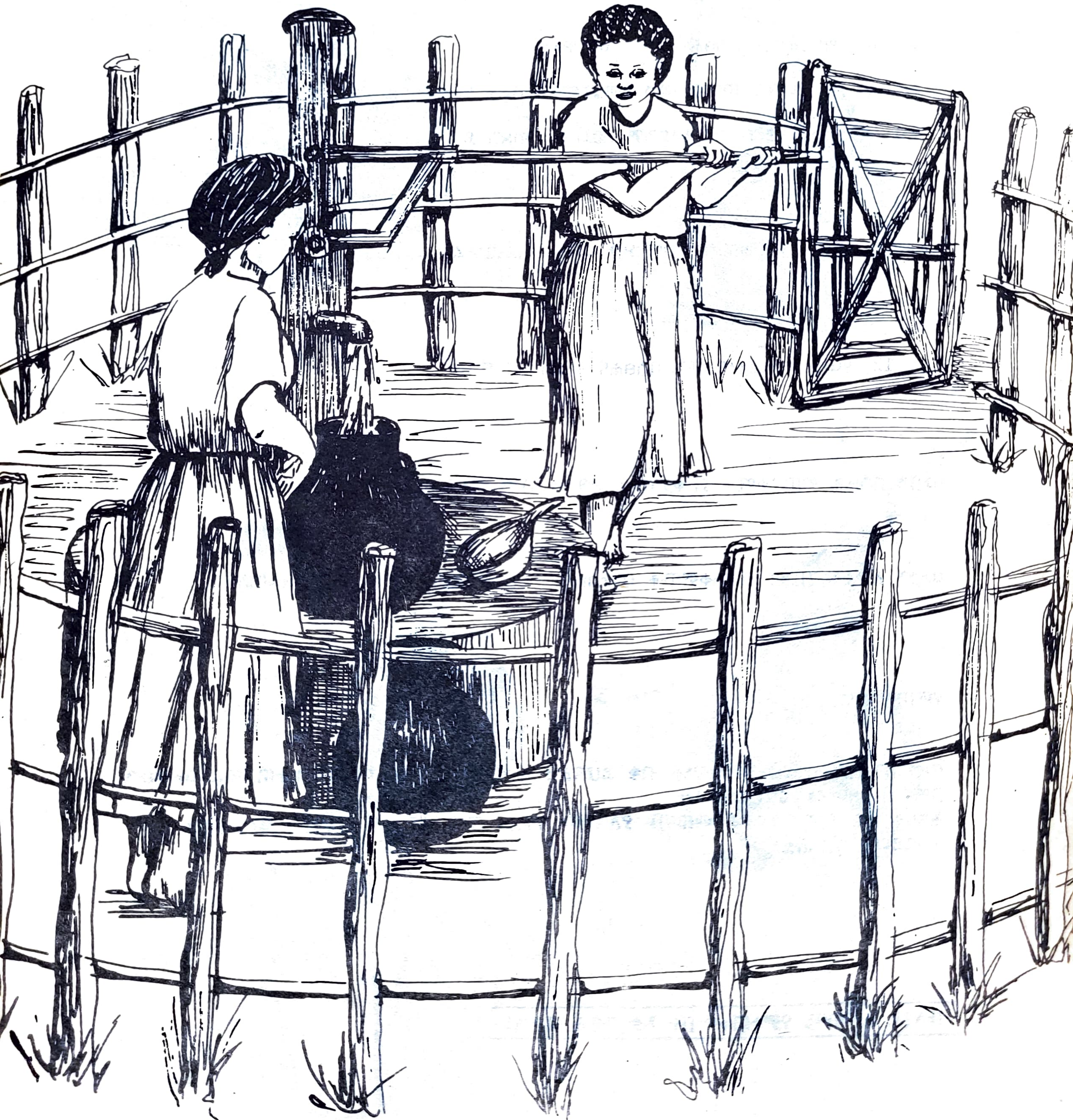
- የውኃው ጉድጓድ የሚነሳ ክዳን እና በእጅ የሚሰራ የውኃ ማውጫ ያስፈልገዋል።

- የዝናብ ውኃን ፍሳሽ ለመቆጣጠር ዙሪያውን በቦይ መቆፈር ይኖርበታል።

- የሚደፋም ውኃ ከጉድጓዱ አፍ ርቆ መፍሰስ ይኖርበታል።

ስዕል 12. የጉድጓድ ውኃ





ንፁሕን ውኃ በንፁሕ የውኃ ማጠራቀሚያ ከጽነጠ ወደቤት ይውሰዱ

የውኃው ማጠራቀሚያ በንፅሕና ሊያዝ ይገባዋል::

- የውኃው ማጠራቀሚያ ውስጥ ውኃ ከመጨመርዎ በፊት ያለቅልቁት::

- ይህንን ማጠራቀሚያ በክዳን ወይንም በጨርቅ መክደን ይኖርበታል::

እጅዎን ወይም የቆሸሸ መጠጫን በውኃው ውስጥ አይጨምሩ!

ስዕል 13. የውኃ ማጠራቀሚያዎን በንፅሕና መያዝ እና መክደን

ውኃን በንፁሕ ማጠራቀሚያ ያስቀምጡ:: የሚቀዱበትም መቅጃ ንፁሕ መሆን አለበት!

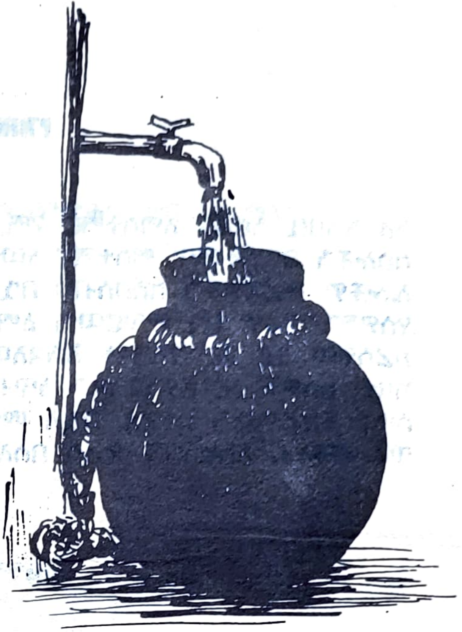
ውኃን ለጥቂት ጊዜያት ቢያስቀምጡት በውስጡ የሚገኙት ቆሻሻዎች ወደ ሥር ይዘቅጣሉ!

የመጠጥ ውኃ

ውኃ በንፅሕና ከተያዘ ለመጠጥነት ብቁ ይሆናል:: ለመጠጥ ግን ብቁ መሆኑን ከተጠረጠሩ ውኃውን በማፍላት ማጥረት ይኖርብዎታል::
ሕፃናት እና የታመሙ ሰዎች መጠጣት ያለባቸው የተፈላ ውኃ ብቻ ነው:: የተፈላ ውኃ በሽታ እንዳይሠራ ይረዳል::

ሁልጊዜ ለመጠጫ የምትጠቀሙበት እቃ ንፁሕ ይሁን!



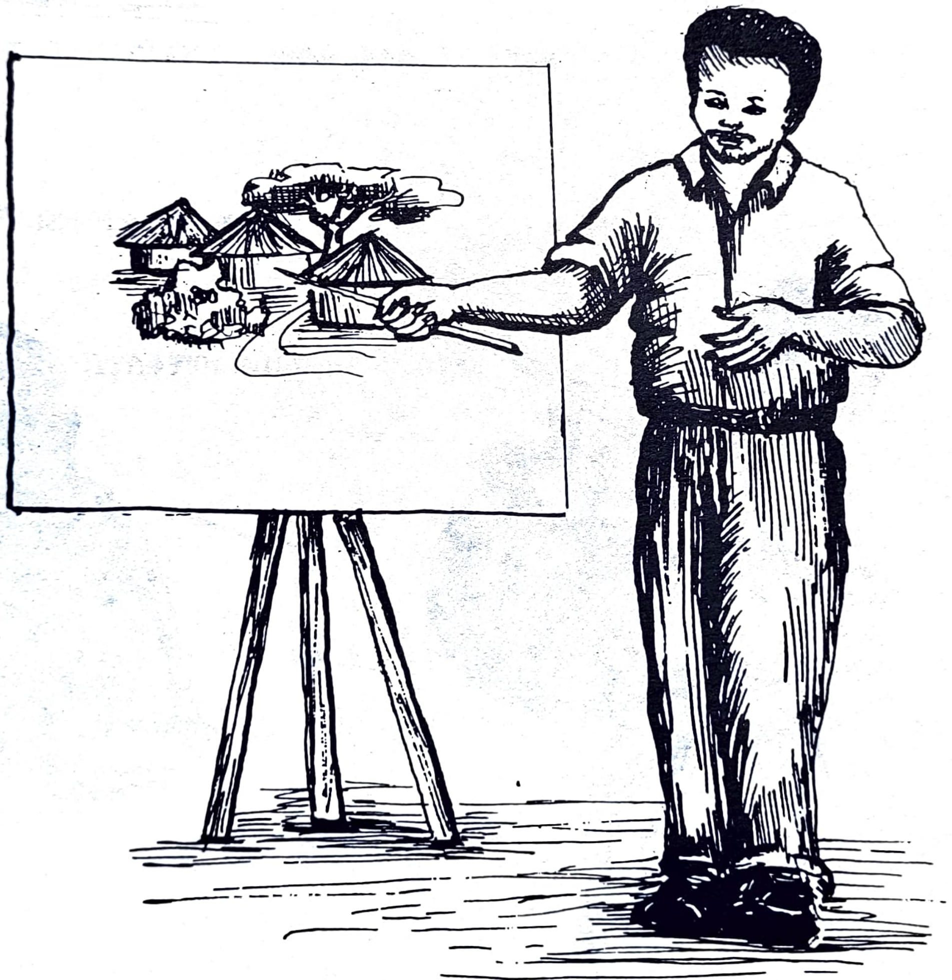






የገጠር ኑሮ

ስለ አካባቢ ንፅሕና ለማስተማር የሚረዳ መንገድ በጨርቅ ሰሌዳ ላይ 'የገጠር ኑሮን' የሚያሳዩ ስዕሎችን በማስቀመጥ ማስተማር ነው። ስለአካባቢው የውኃ ምንጭ፣ ቆሻሻ፣ ምግብ ማስቀመጫ እና ሌሎችም መረጃዎችን ከሰበሰብህ በኋላ በጨርቁ ሰሌዳ ላይ ኑሮዋቸውን የሚመስሉ ስዕሎችን ጸርጽር የሰዎቹን ጥሩም ሆነ መጥሮውን ለማጽ ማካተት ይኖርበታል። እነዚህን ስዕሎች በሚመለከቱበት ጊዜ ከረሳቸው ኑሮ ጋር ግንኙነት እንዳለው መረዳት ይኖርባቸዋል።
ከዛም ከሰዎቹ ጋር እያንዳንዱን ነጥብ፣ ችግረቸውንም ጭምር ተነጋገሩበት። መፍትሔ አትስጣቸው።
ሰዎቹ ችግረቸውን ከተረዱ በኋላ መፍትሔ ለማግኘት እንዲሞክሩ ንገረቸው።
ጥሩ መፍትሔ እስኪያገኙ ድረስ በሰሌዳው ላይ ያሉትን ስዕሎች ማቀያየር ትችላለህ።



ስዕል 11. "የገጠር ኑሮ"

ክፍል 3

የግል ንጽሕና

የግል ንጽሕና ማለት የሰውነትን ክፍሎች፣ ጥርስ፣ ፀጉርና፣ ልብስን በንጽሕና መጠበቅ ማለት ነው። ንጽሕና በሽታን ይከላከላል።

1. መታጠብ

- ሰውነትን መታጠብ የቆዳን በሽታ ይከላከላል።

- ዓይንን መታጠብ የዓይን በሽታን ይከላከላል።

- እጅን ማታጠብ የተቅማጥ በሽታን ለመከላከል ይረዳል።

- የታመሙ ሰዎች በየጊዜው በውኃና በሳሙና ቢታጠቡ ቀለል ይላቸዋል።

ከተቻለ በየቀኑ አካላትን መታጠብ ተገቢ ነው!

ሥዕል 15. "አካላትን መታጠብ"

2. ጫማን መጫማት

አንዳንድ ትሎች እንደ "ሁክወርም" የመሳሰሉ በእግር ቆዳ አልፈው ወደ ሰውነታችን ውስጥ ይገባሉ። እነዚህ ትላትሎች አፈር ውስጥ ይኖረሉ።
ጫማ ማጫማት ትሎቹ ወደ ሰውነታችን ውስጥ እንዳይገቡ ይከላከላል።

ሥዕል 16. "ጫማ መጫማት"

3. ልብሶችን በየጊዜው ማጠብ

ልብስ ማጠብ በጣም አስፈላጊ ነው። ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ማጠብ ይገባል።

ሥዕል 17. "ልብስ ማጠብ"







ክፍል 4

የምግብ ንጽሕና አያያዝ

1. ሰዎች ምን ዓይነት ምግብ ይመገባሉ?

እህል:- ስንዴ፣ ማሽላ፣ ጤፍ፣ በቆሎ፣ ሩዝ

እህል ከመሰረታዊ ምግቦች አንዱ ነው። እህል በጸንብ በነተረ ውስጥ ካልተቀመጠ አይጦች ሊያበላሹት ይችላሉ።

አታክልት:-

ጥሬውን የሚበሉ አታክልቶች የእበት ማዳበሪያ መደረግ የለበትም። ማዳበሪያ ከተጠቀሙ ደግሞ አታክልቱ ከመበላቱ በፊት በጸንብ መታጠብና መቀቀል አለበት። ሁሉም አታክልቶች ከመሠረታቸው በፊት በንፁሕ ውኃ በጸንብ መታጠብ አለባቸው።
አታክልቶች ለስላሣ እስኪሆኑ ድረስ ብቻ መቀቀል አለባቸው። ለብዙ ጊዜ ከተቀቀሉ በውስጡ ያለው ቪታሚን ሲ ይጠፋል።
አታክልቱ የተቀቀለበትን ውኃም ጭምር ለምግብነት ቢቀርብ ይመረጣል። ምክንያቱም በውኃ የሚሟሙት ቪታሚኖች በሙሉ ወደ ውኃው ስለሚደባለቁ ነው።

ፍራፍሬዎች:-

ፍራፍሬዎች ለሰውነት አስፈላጊ የሆኑትን ቪታሚኖችና ማዕድኖች አሏቸው።
ፍራፍሬዎች ከታጠቡና ከተላጡ በኋላ ወዲያውኑ መበላት አለባቸው። የፍራፍሬ ጭማቂ ለመሥራት ንፁሕ ውኃ መጠቀም አስፈላጊ ነው!

ሥጋ:-

ጥሬ ሥጋና በጸንብ ያልበሰለ ሥጋ መብላት በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የተበከለ ሥጋ ወይም የበሽተኛ እንስሳ ሥጋ ብዙ ጉዳቶችን በሰውነታችን ላይ ሊያደርሱ ይችላሉ። ቋንጣ ሥጋ (የደረቀ ሥጋ)፣ ጨው የተደረገበት ሥጋ ወይም የበሰለ ሥጋ ሳይበላሽ ለብዙ ጊዜ ሊቆይ ይችላል።
የበሰለ ሥጋ ወዲያው ወይም ብዙ ሳይቆይ መበላት አለበት።
ሁልጊዜ ንፁሕ የምግብ መሥሪያ ዕቃዎችና ማቅረቢያዎች እንዲኖሩ ያስፈልጋል።

ለምግብነት የሚታረዱ እንስሶች በንጽህናና በሽታ በማያስይዝ መንገድ መታረድ አለባቸው።
ሥጋ ከሌላ ምግብ ተለይቶ ለብቻው መሸጥ አለበት።
ሥጋ ሻጩ ከመሸጡ በፊት እጁን በጸንብ መታጠብ አለበት።
የሥጋ ቢላዋና መክተፊያው በንፁሕና መያዝ አለበት።

ዓሣ:-

ዓሣ ለጤና የሚስማማ ምግብ ነው። ነገር ግን በቀላሉ ሊበላሽ የሚችል የምግብ ዓይነት ነው።

ዓሣ ሁልጊዜ

- የፀሐይ ብርሃን ከሚደርስበት ቦታ ርቆ መቀመጥ አለበት።
- በተቻለ መጠን በቀዝቃዛ ቦታ መቀመጥ አለበት።
- አብስሎ ወዲያውኑ መበላት አለበት።
- አሣን እንዳሰገሩ ወዲያውኑ የሆድ እቃውን ማውጣት ያስፈልጋል። ምክንያቱም መጥፎ ሽታ ስለሚያመጣና ይኸም በጤና ላይ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል ነው።

ወተት:-

ወተት ለሕፃናት፣ ለልጆችና ለነፍሰጡሮች ጤንነት አስፈላጊ ነው። ግን ያልተፈላ ወተት በሽታን ከላሞች፣ ግመሎች ወይም ፍየሎች ወደሚጠጣው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።

ወተት ከመጠጣቱ በፊት መፈላት አለበት!

የወተቱን ዕቃ ዝንብ ወይም ተባዮች እንዳይገቡበት መሸፈን ያስፈልጋል።

በወተት የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል:-

- ከጤነኛ እንስሳ የተገኘ ወተት ብቻ መጠጣት!

- የእንስሳውን ጡት ከማለብ በፊት በጸንብ ማጠብ!

- ንፁሕ የማለቢያ ዕቃ መጠቀምና እጅ መታጠብ!

- ወተቱን ከመጠጣት በፊት ማፍላት!

- ወተቱን በንፁሕ ዕቃ ማስቀመጥና በሞቀ ውኃ ዕቃውን ማለቅለቅ።

እንቁላል:-

እንቁላል፣ ሥጋ፣ ዓሣና ወተት ለሰውነት ገንቢ ምግቦች ናቸው።

ትኩስ ከሆነ የዶሮ እንቁላል ጥሬውን መብላት ይቻላል።

ከጥሬው ግን የተቀቀለ ወይም የበሰለ ይሻላል።

2. የምግብ መበከልን ለመከላከል የሚደረግ ጥንቃቄ

ሀ. ምግብ በንፁሕ እጅ መሠራትና መበላት አለበት።

እጆችን ምግብ ከማዘጋጀትና ከመብላት በፊት ታጠቡ!

ሁልጊዜ ውኃና ሳሙና ተጠቀሙ!

ቁስል እጅ ላይ ካለ በቁስል ማሸጊያ ጠቅልሉት ባልተጠቀለለ ቁስል ምግብ አታዘጋጁ።

ምግብ የሚያዘጋጅ ሰው ሁልጊዜ ንፁሕ መሆንና ንፁሕ ልብስ መልበስ አለበት።

የታመመ ሰው እስኪሻለው ድረስ ምግብ ማዘጋጀት የለበትም። ምክንያቱም ጀርም በምግቡ በኩል ከበሽተኛው ወደ ጤነኛው ሰው ሊተላለፍ ስለሚችል ነው። ጀርሞች ሰውን በሽታ ላይ የሚጥሉ ጥቃቅን ፍጥረታት ናቸው።

ሥዕል 18. "እጅን በውኃና በሳሙና መታጠብ"



ለ. ምግብ ከአቧረና ከዝንብ ለመጠበቅ መሸፈን አለበት።

ምግቡን በንፁሕ ዕቃ ውስጥ አስቀምጡትI በክዳን ወይም በንፁሕ ጨርቅ ሸፍኑት።
ምግቡን ዝንቦችፐ ተባዮችፐ አይጦች ወይም ሌሎች ነፍሳት ከማይደርሱበትና ቀዝቃዛ ቦታ አስቀምጡት።

ቁምሳጥኑ ውስጥ ዝንብና ሌላ ነፍሳት እንዳይገቡበት ግድግዳዎቹ ከሽቦ ወንፊት መሰረት አለበት።
ቁምሳጥኑም ከመሬት ቢያንስ 30 ሳ.ሚ. ከፍ ማለት አለበት። ዕቃ ካወጡ በኋላ በሮቹ ግጥም ብለው የሚዘጉ መሆን አለባቸው። የቁምሳጥኑ እግሮች ደግሞ ውኃ በተሞላ ጣሳ ውስጥ ከተቀመጡ ጉንዳኖች እንዳይገቡ ይከላከላል።

ሥዕል 19. ምግቡን መሸፈን

ሐ. አታክልቶችን ከመብላት በፊት ማጠብ

አታክልቶችን ከንሮ ከለቀሙ ወይም ከገበያ ከገዙ በኋላ በደንብ ማጠብ ያስፈልጋል። አፈሩ ውስጥ ያሉ ብዙ ትላትሎች ወደ ሰውነታችን ውስጥ በአትክልቶቹ አማካኝነት ገብተው ሊያጽጉ ይችላሉ።

አትክልቶችን ማብሰል ጀርሞችን ለመግደል በጣም ጥሩ ዘዴ ነው።

ሥዕል 20. "አታክልቶችን ከመብላትና ከማብሰል በፊት ማጠብ"

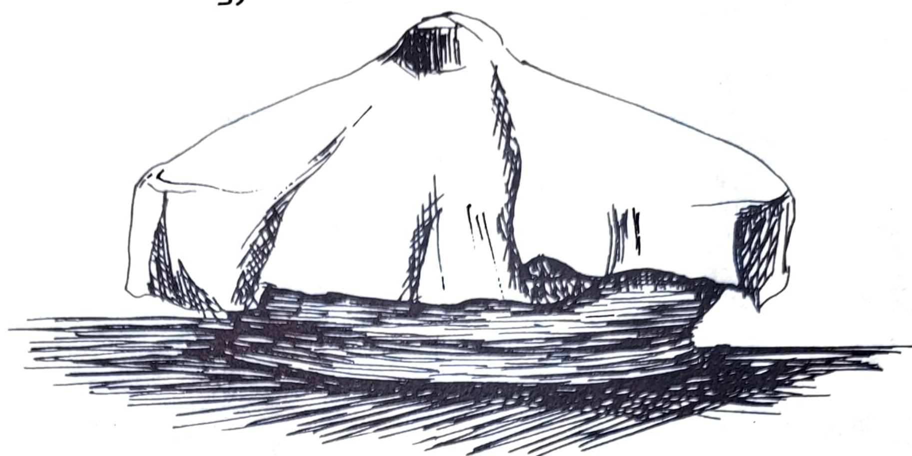
3. ምግቡን በደንብ ቀቅሉት።

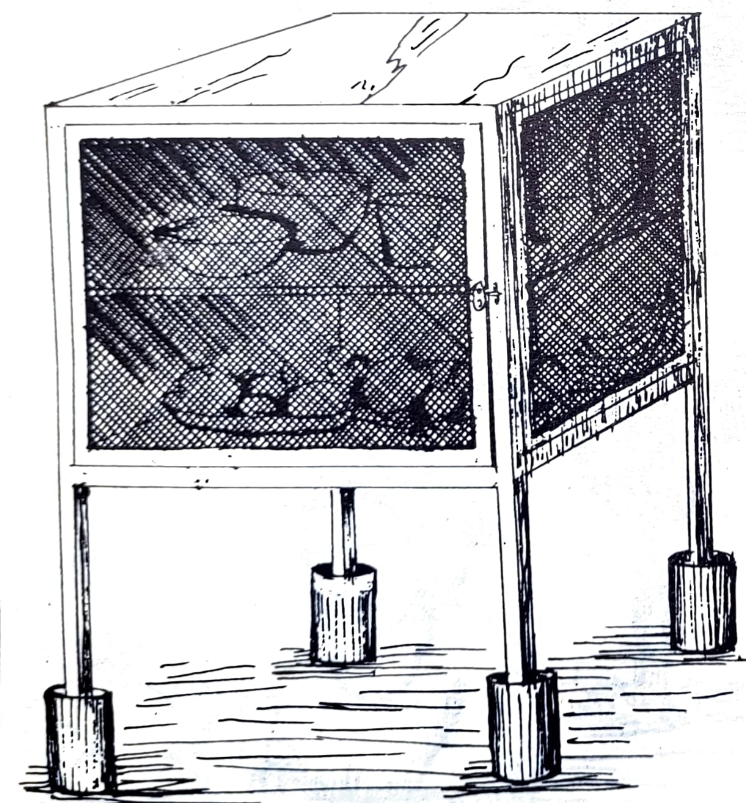
ሥጋ ቢያንስ ቢያንስ ለ20 ደቂቃ መብሰል አለበት። በዚህን ጊዜ ውስጥ በሥጋው ውስጥ የሚገኙ ጀርሞችና ትሎች ይሞታሉ።

ሥጋው በሚበስልበት ጊዜ ለስላሣ ይሆናል።

አታክልቶች ደግሞ ለስላሣ እስኪሆኑ ድረስ ለትንሽ ጊዜ ብቻ መቀቀል አለባቸው። ለብዙ ጊዜ ከተቀቀሉ ግን በውስጡ የሚገኙ ቪታሚኖች ይጠፋሉ።

የተቀቀሉበት ውኃን ጭምር መጠቀም አስፈላጊ ነውI ምክንያቱም በውኃ የሚሟሙ ቪታሚኖች ወደ ውኃው ይገባሉ።











ለጨርቅ ስሌዳ የሚሆኑ ስዕሎች 'የገጠር ኑሮ'

የጨርቅ ሰሌዳ በቀላሉ መሥራት ይቻላል። አንድ ሰፋ ያለ ብርድልብስ ወይንም ለስላሳ ጨርቅ በእንጨት ከረፍ ላይ መወጠር ነው።

ስዕሎችን ቆረርጡ፤ ከያንዳንዱም ስዕል ጀረባም የብርድልብስ ቁረጭ ወይንም ለስላሳ ጨርቅ አጣብቁበት። ይህም በብርድ ልብስ ስሌዳ ላይ መለጠፍ እንዲቻል ይረዳል።

የብርድልብስ(ሱፍ) ስሌዳ ለማስተማሪያ በጣም ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም ሌላ ስዕል መጨመር ወይንም ስዕሎቹን በሰሌዳው ላይ ማንቀሳቀስ ስለሚቻል ነው።

ተሳታፊዎቹን፣ የመንደሩን ነዋሪዎች መስለው እንዲጫወቱ ልትጠይቃቸው ትችላለህ።
ከዚያም ወደ ሰሌዳው ቀርበው ካሉት ስዕሎች የራሳቸውን መንደር ሰሌዳው ላይ እንዲሰሩ ታደርጋለህ።
የመንደሩን ሁኔታ ተወያዩበት። አኗኗራቸውንም እንዴት ማሻሻል እንደሚችሉ ጠይቃቸው። ይሄ ዘዴ መንደርተኞቹ ችግራቸውን ተገንዝበው እንዲናገሩ ይረዳቸዋል።

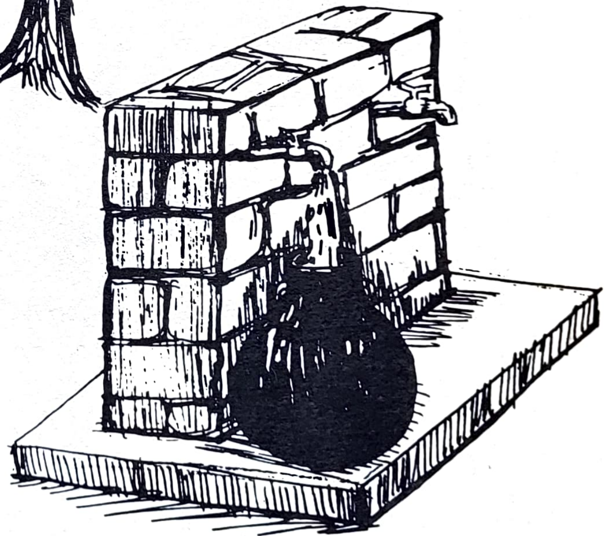








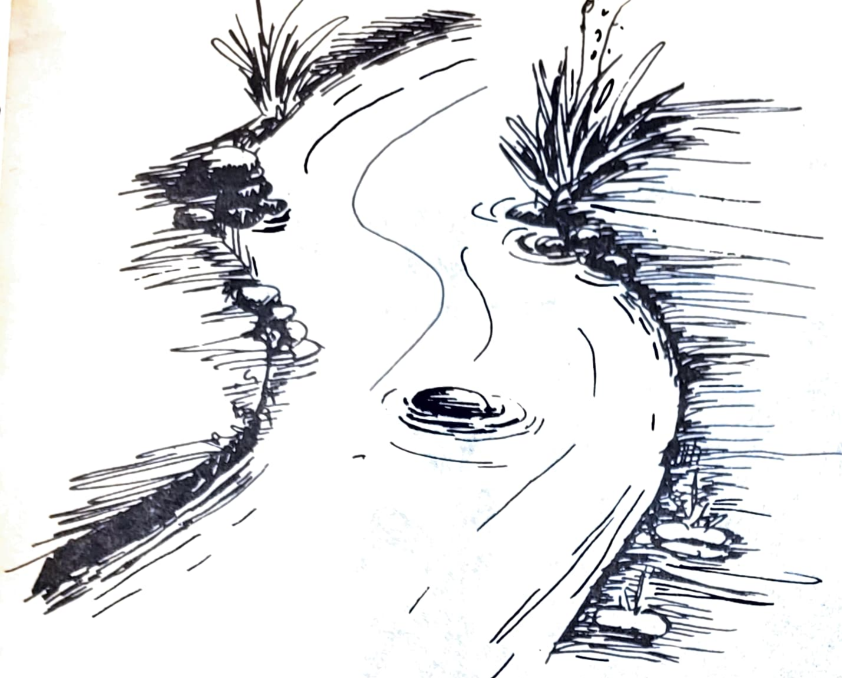
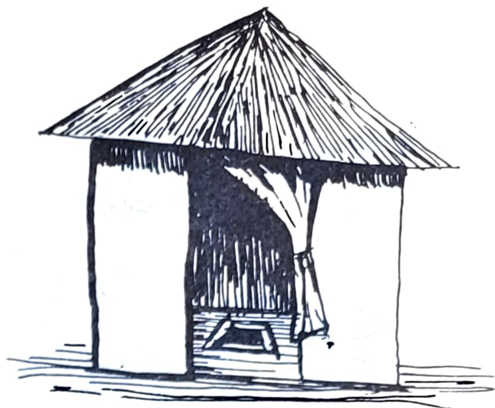








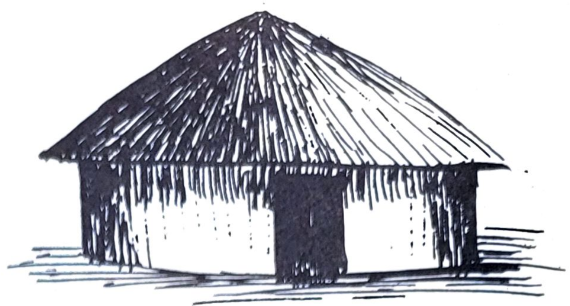


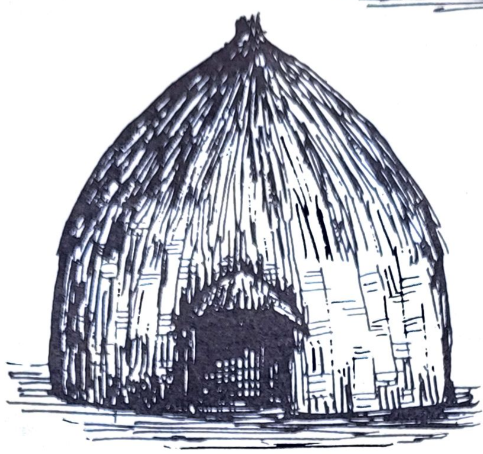




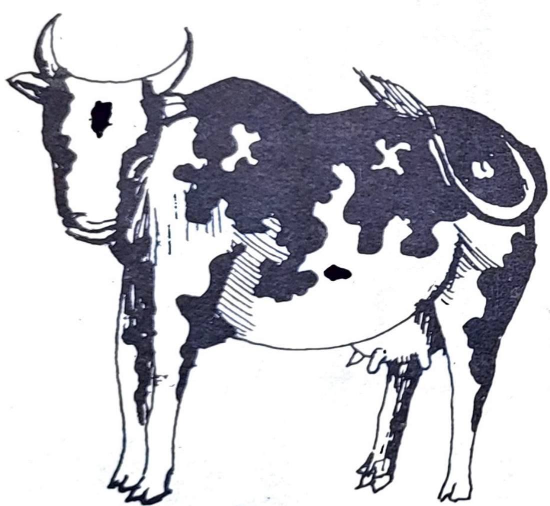


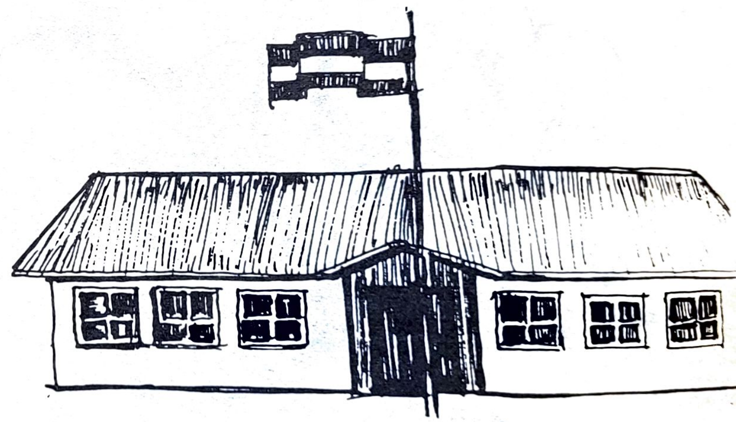







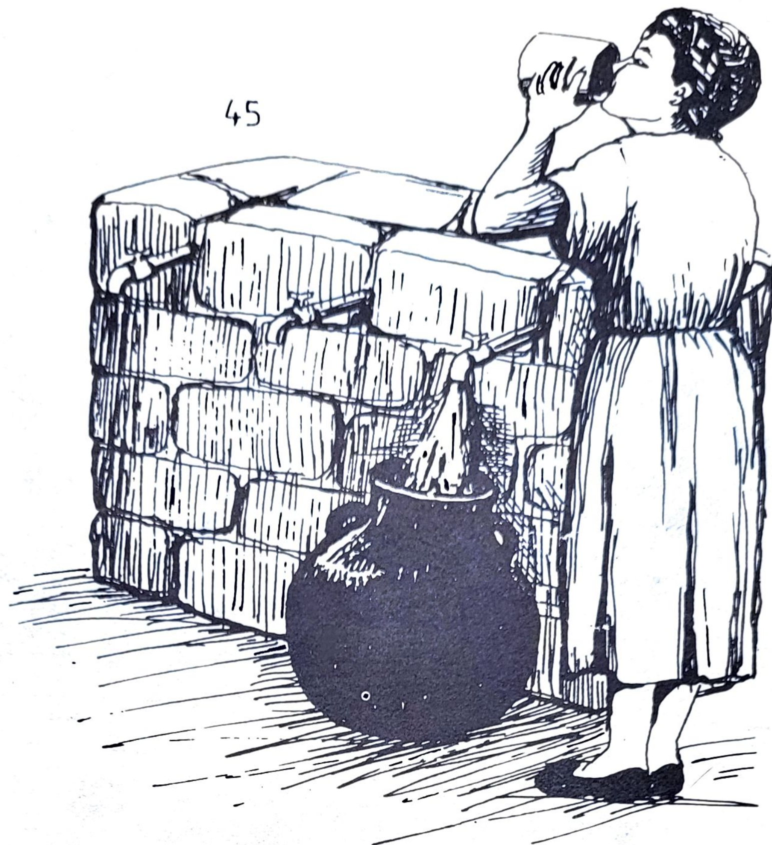
















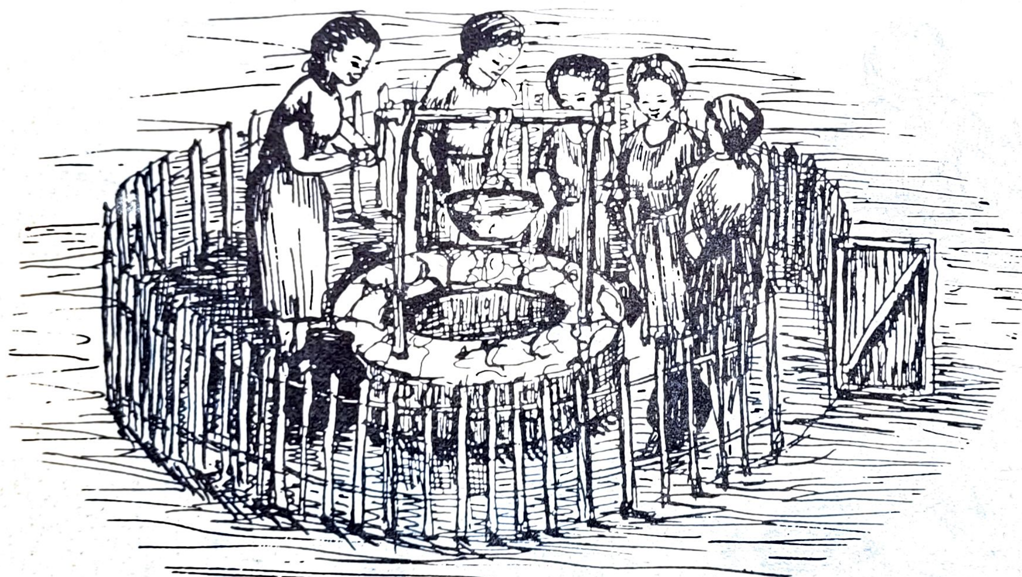


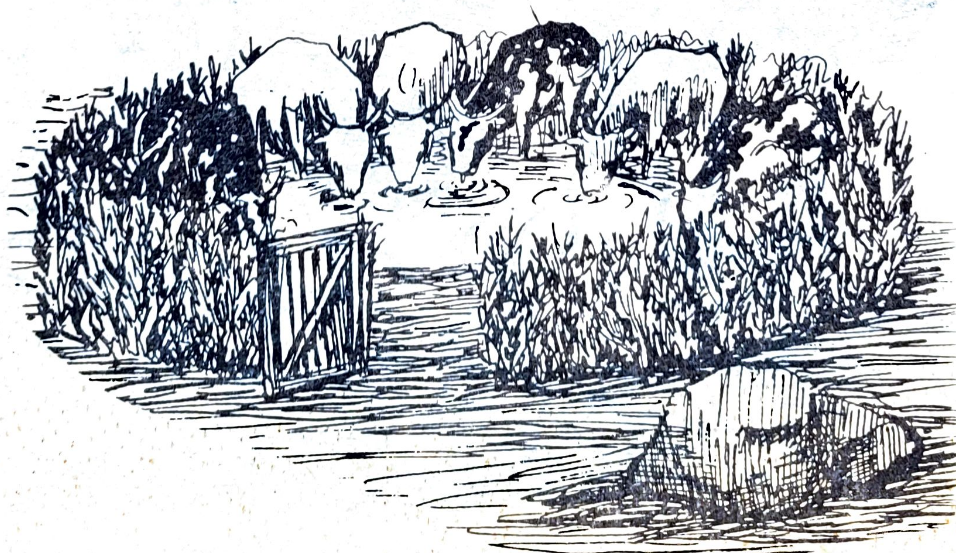




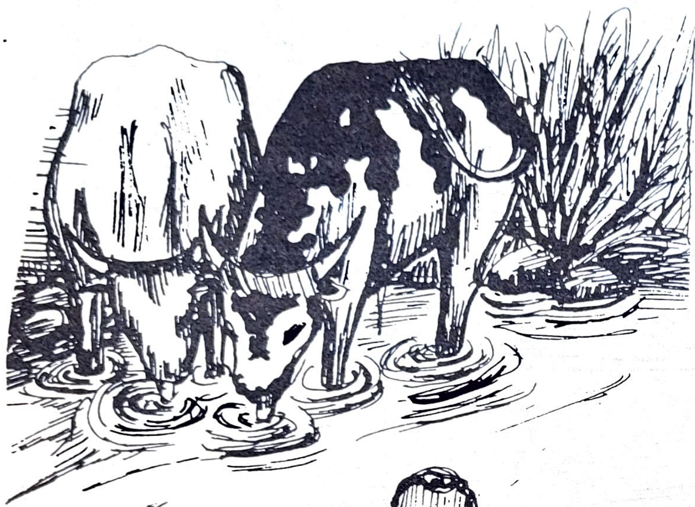














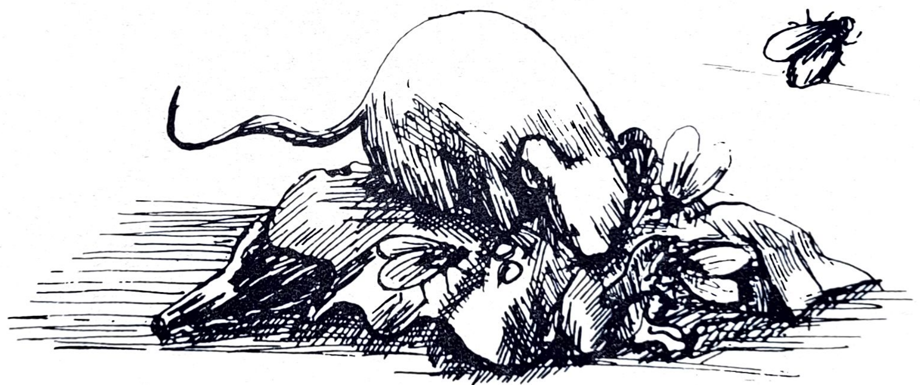














ዋቢ መጻሕፍት

1. "ዘ ኮምዩኒቲ ሄልዝ ወርከር" የዓለም ጤና ድርጅት ጄኔቫ፣ 1987፣ ገጽ 29-89።

2. "ኮምዩኒቲ ሄልዝ ወርከርስ ማንዩወል"፣ ኢ.ውድ፣ አፍሪካን ሜዲካል ኤንድ ሪሰርች ፋውንዴሽን፣ ናይሮቢ፣ 1983 ገጽ 21-40።

ኮፒራይት ፥ ኤስ.አይ.ኤም ኢትዮጵያ እና ጸሐፊዋ

ጽሑፍ ፥ ሬናተ ቤከር በምግብ ጥናት የኤም.ኤ.ምሩቅ
እና የተጠቀሱት ዋቢ መጽሐፎች

ስዕል ፥ ሶፊያ ወርቁ

ትርጉም ፥ ሶፊያ ወርቁ
(ከእንግሊዝኛ ወደ አማርኛ)

ሕትመት ፥ በኢትዮጵያ፣ 1985 እ.ኢ.አ

